



# 秋高气爽正当时，来一次徒步旅行吧！

越来越多的人开始选择徒步旅行，既是时尚也是一种挑战，徒步旅行也是最能了解人文风俗的旅行方式，而在秋高气爽的环境中徒步旅行，感受大自然更是一件奇妙的事情。

## 徒步墨脱——陶醉“隐藏着的莲花”

墨脱在藏传佛教中的意思是“隐藏着的莲花”。这里风光和民俗独特，所以为一些“职业”的徒步者所喜欢。徒步墨脱，办好边防证，从林芝的派乡出发，途经拉格、阿尼桥、巴登则，最后到达墨脱。这条线几乎贯穿整个墨脱，从走进墨脱到走出墨脱共需九天左右的时间，一路经历高原反应、恶劣天气、艰险环境重重考验，是对体力、毅力和智慧的挑战。

## 徒步珠峰——感受世界之巅

每个人心中都渴望登上地球之巅，然而重重的困难会把你的梦想击得粉碎。所以去珠穆朗玛峰并不是每个人都能够实现梦想。而能徒步珠峰，进入珠峰大本营的人，更是凤毛麟角。徒步珠峰，一般选择从定日进，从老定日出，行程需要两天。徒步珠峰，也只能远远地看看，体会的是一种立于世界之巅的雄心万丈。

## 徒步长江三峡——体验千古绝唱

三峡的风光用简单的言语是无法形容了，不过李白的诗：“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山”的确非常诱人，不知道在长江三峡边是否还可以觅到一丝的原始气息。徒步三峡，现在还没有明确的线路可以参考，一般都因人而异。尽管三峡不在高海拔地区，但是徒步三峡依然是件极具危险的事情，所以需要精心的准备和详细的策划。

## 徒步冈仁波齐——走在朝圣的路上

冈仁波齐被誉为神山，是藏传佛教朝圣的最佳选择，由于马年到这里朝圣，可以使得你的功德积累为平时的十三倍。徒步冈仁波齐，实际是参加藏传佛教的转山活动。从大金出发，途经曲古寺、哲热普寺、尊最普寺，最后回到起点。环绕冈仁波齐转山，需要三天时间，最大的困难依然是高原上的气候，不过今年需要注意的是涌动的朝圣者。

## 徒步稻城亚丁——穿行在最后的香格里拉

稻城曾经被人称为最后的香格里拉，随着中甸被命名为香格里拉县之后，关于香格里拉的争论就告一段落了，不过不可忽视的是，稻城的确是一个具有美丽风光的地方，它的美丽往往可以用惊艳这样的词来形容。尤其是稻城的亚丁，这里景物不添一丝的凡尘，在青藏高原的东边静静地度过岁月。穿越线路从稻城的县城出发，途经色



拉，最后到达亚丁，约需要三天时间。

## 徒步四姑娘山——翻越中国的阿尔卑斯山

现在四川旅游火爆，在四川，对于喜欢徒步的人而言，两个地方不能不去——稻城和四姑娘山。由于具有秀美的南欧风光，四姑娘山也被誉为“中国的阿尔卑斯山”。这里风景迷人，距离中心城市较近，难度不是很大。一般的徒步线路是从日隆出发，途经长坪村口、垭口、毕棚沟主路，约为三天。徒步四姑娘山，穿越毕棚沟，是徒步爱好者的最佳选择之一。

## 徒步长城——一次意义重大的行动

长城是中华民族的象征，徒步长城往往被冠以公益的名头。不过对于普通的人来说，要完成长城全程的徒步，无疑是个巨大的挑战。一般的人徒步长城，都会选取其中的一段，作为目标。所以徒步长城，距离往往可长可短，最主要的选择地集中在北京附近。如果谁能够完成从山海关到嘉峪关的全程徒步，那他将实现一个新的创举。

## 徒步哈纳斯——穿越秋日的北疆

秋季的哈纳斯美极了！这是每一个秋季从哈纳斯旅游回来的人都会发出的感慨。哈纳斯最为独特的是金黄或者带有橘红色的树林，清澈洁净的哈纳斯湖和神秘悠远的图

瓦人村落。背上行囊，来到北疆，从哈纳斯湖大红渔岛出发，途经黑湖、禾木村等地，最后到达贾登峪。此路路途较远，需要三天左右的时间，一直为户外露营。你将完整地领略哈纳斯的美丽风光，体验徒步的艰辛与愉快。

## 徒步虎跳峡——可以成为时尚的穿越

背着背包，夹杂在各种肤色、不同语言的人群中行走，这不是在纽约的曼哈顿，而是丽江的虎跳峡，现在这里是世界公认的徒步旅游胜地。从上虎跳峡或者下虎跳峡进入，两天即可完成整个行程。这里基本不存在太大的安全威胁，不过虎跳峡本身的险要，依然给这里的徒步旅行增加了几许难度。

## 徒步漓江——领略甲天下的山水

“桂林山水甲天下”，此语尽人皆知。据说桂林是外国游客们到中国旅游最向往的四个地方之一。不过大部分的人去桂林都是跟旅行团走，结束旅游后许多人对桂林依然比较陌生。现在好了，一条能够详细了解桂林山水的旅游线路——漓江徒步旅游线，逐步被越来越多的人接受和尝试。徒步漓江，从阳朔漓江杨堤码头出发，到达兴坪，十几公里的路程，一天基本可以完成，沿途零距离接触漓江山水，感受阳朔民情。

千龙 文/摄

# 夕阳红 徽州

景德镇、牯牛降、黄山东海大峡谷、古徽州等休闲五日

298

道教名山齐云山、宏村、九龙瀑等品质三日 298 黄山、东海大峡谷、徽商大宅院等品质三日 598

## 大立旅游

原玉昇国际旅行社

地址：天一广场华楼巷19号 天一景景432室

27883822  
27883833  
27883844  
27883855

江北店：宁绍路  
55121287  
55121193

鄞州：钟公庙路  
88201606  
88201602

高新区：梅墟路  
27882001  
27882002

舟山：昌东菜场  
2977882  
2977883

<h3>青 岛</h3> <p>中国马尔代夫</p> <h3>长 岛</h3>	<p>青岛、蓬莱、威海、烟台、连云港品质五日</p> <p>赠送价值120海鲜大餐，老人再优惠30元</p> <p>298</p> <p>青岛、蓬莱、威海、烟台、连云港特价双飞五日 998</p> <p>长岛、青岛、蓬莱、威海、烟台、连云港六日</p> <p>赠送长岛野生动物园特色餐，老人再优惠50元</p> <p>598</p>	<h3>厦 门</h3>	<p>厦门鼓浪屿、福鼎、泉州、永定土楼品质六日</p> <p>598</p> <p>厦门鼓浪屿、集美、永定土楼群、南少林等动车四日 998</p>
<h3>山 西</h3>	<p>五台山、云冈、悬空寺、乔家大院、壶口瀑布全包纯玩八日</p> <p>1380</p>	<h3>北 京</h3>	<p>天安门、八达岭长城、故宫、颐和园、天坛等汽车六日</p> <p>888</p>
<h3>陕 西</h3>	<p>西安兵马俑、华清池、法门寺、延安、南泥湾、壶口等七日</p> <p>998</p>	<h3>中 原</h3>	<p>云台山、青龙峡、云台瀑布、焦作、开封、包公祠等汽车五日</p> <p>798</p>
<h3>桂 林</h3>	<p>桂林漓江、象鼻山、阳朔、兴坪佳境、一江四湖等双卧六日</p> <p>998</p>	<h3>港 澳</h3>	<p>中国香港、澳门、珠海、深圳、汕头等特价双飞六日</p> <p>1380</p>
<h3>海 南</h3>	<p>海南三亚、亚龙湾、兴隆、天涯海角、海口等全景双飞五日</p> <p>2280</p>	<h3>越 南</h3>	<p>南宁、北海、越南、下龙湾、河内、东兴、芒街等双卧九日</p> <p>1980</p>
<h3>云 南</h3>	<p>昆明、大理、丽江、玉龙雪山、西双版纳、九乡石林深度十三日</p> <p>1980</p>	<h3>绍 兴</h3>	<p>绍兴、鲁迅故里、诸暨、影视城一日</p> <p>118</p>
<h3>张 家 界</h3>	<p>张家界、金鞭溪、天门山、凤凰古城、袁家界品质双卧七日</p> <p>1980</p>	<h3>庐 山 志</h3>	<p>庐山、美庐、三叠泉、浔阳楼品质四日</p> <p>498</p>
<h3>九 寨 沟</h3>	<p>成都、九寨沟、黄龙、峨眉山、乐山、大佛、都江堰全景十一日</p> <p>2380</p>		

本广告内容仅供参考，以实际为准。本广告内容由旅行社提供，解释权归旅行社所有。电话：0571-87111111